

Міністерство освіти і науки України  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Сумський державний університет  
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2015

## **ВПЛИВ КОМАНДНОЇ ГРИ ВОЛЕЙБОЛ НА ЗАГАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ**

Доценко С. Ю., студ., Індик П. М., ст. викл.

*Сумський державний Університет*

*kfv@sport.sumdu.edu.ua*

Волейбол є одною із найпопулярніших командних ігор. Шанувальниками цього виду спорту є не тільки молодь, а й люди похилого віку. Ця гра не потребує особливих затрат, досить придбати сітку, волейбольний м'яч та знайти відповідний за розміром майданчик.

Багато хто із студентів більшу частину часу проводять в сидячому положенні, навчаючись в університеті, а потім вдома. У результаті, через якийсь час починають хрустіти суглоби, відчувається дискомфорт у м'язах, ломить спина. Все це відбувається через відсутність регулярних фізичних навантажень.

До особливостей волейболу можна віднести:

1. Велике різноманіття ігрових ситуацій.
2. Наявність стрибкових рухів.
3. Фізичні навантаження на різні групи м'язів.
4. Користь від гри.

Доведено, що регулярна гра у волейбол добре впливає на організм людини, але при цьому всім слід пам'ятати, що дана гра відноситься до травмонебезпечним. Тому, щоб не пошкодити м'язи, перед початком гри потрібно добре розім'ятися.

Користь від волейболу полягає у:

- підвищенні витривалості;
- поліпшенні кровообігу, а, отже, зміцненні серцево-судинної системи;
- розвитку дихальної системи;
- зміцненні опорно-рухового апарату та поліпшенні рухливості суглобів;

- розвитку реакції, координації рухів, спритності і гнучкості;
- тренуванні очних м'язів, а значить збереженні зору на тривалий час.

Навчання волейболу включає теоретичний і практичний програмний матеріал. На теоретичних заняттях особлива увага приділяється питанням лікарського контролю, самоконтролю й методики фізичного виховання з урахуванням фізичного стану здоров'я студентів. Під час теоретичних занять відбувається пошук, відкриття та засвоєння теоретичних знань щодо техніки волейболу як цілісної системи рухів. На практичних заняттях продовжується поглиблення знань студентів щодо засобів виконання технічних прийомів, що розучуються та практичного опанування цими способами на рівні рухових умінь.

Волейбол – це командна гра. Тому вона дозволяє подолати будь-які комплекси, пов'язані з труднощами спілкування. Подібно іншим командним іграм, волейбол підвищує почуття відповідальності і розвиває дух колективізму, вчить працювати в команді і повністю довіряти оточуючим.

Також дуже важливим є те, що ця гра є визнаним засобом для спалювання калорій. Волейболом можна замінити будь-які виснажливі фізичні навантаження і стресові дієти, на які так любляють звертати увагу дівчата у спробах схуднути. Потрібно знати, що люди, які регулярно грають у волейбол, відрізняються чудовою підтягнутою фігурою і відсутністю жирових відкладень.

Отже, волейбол – один з найкращих видів спорту, що допомагає поліпшити координацію рухів, скинути зайву вагу, а головне зміцнити організм. Регулярні тренування дарують не тільки відмінне самопочуття, але і піднімають настрій, заряджають оптимізмом енергією, тобто позитивно впливають на стан всього організму.